

УДК 618.2
ББК 57.16
В11

William Sears and Martha Sears

THE HEALTHY PREGNANCY BOOK

Copyright © 2013 by William Sears and Martha Sears

Публикуется с разрешения авторов и их литературного агента

Denise Marcil Literary Agency (USA)

при содействии агентства Александра Корженевского

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Suchkova Anna / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В ожидании малыша / Уильям Сирс, Марта Сирс, Линда Хьюи
В11 Хольт, Б. Дж. Снелл ; [пер. с англ. Д. В. Полева]. — Москва : Эксмо,
2015. — 496 с.

ISBN 978-5-699-72655-4 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-81274-5 (оф. 2)

Девять месяцев беременности — самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Пройти этот непростой период, от которого зависит ваше здоровье и здоровье будущего малыша, помогут вам известные педиатры и акушеры Уильям и Марта Сирс. Вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием, а также о таинственной жизни, происходящей внутри вас. Кроме того, вы научитесь сохранять самообладание в экстренных ситуациях: во время болезни, при непредвиденных осложнениях и даже во время преждевременных родов.

Авторы ответят на самые распространенные вопросы и разрешат все ваши сомнения, а также помогут обрести эмоциональное спокойствие и вооружат вас знаниями, чтобы произвести на свет веселого и крепкого малыша.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 618.2

ББК 57.16

ISBN 978-5-699-72655-4 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-81274-5 (оф. 2)

© Полев Д. В., перевод на русский язык, 2015

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Содержание

ЧАСТЬ I

ОБРАЩЕНИЕ К БУДУЩИМ МАМАМ

ГЛАВА 1

Как родилась эта книга и как ею пользоваться..... 14

Как мы собрали необходимую команду для создания книги .. 14

О чем хотят узнать будущие матери, читая книгу 15

О чем не хотят читать будущие матери 16

Как пользоваться этой книгой..... 16

ГЛАВА 2

Здоровая беременность 18

*Планируем беременность: 11 привычек, которые
увеличат ваши шансы..... 18*

План здоровой беременности 23

Мотивируйте себя на то, чтобы быть здоровой 24

*Возникновение болезней на этапе внутриутробного
развития: как это происходит 24*

Заглянуть в ДНК растущего организма 27

Что говорит наука? 27

Почему младенцы такие уязвимые 31

Как помочь младенцу стать умнее..... 33

ГЛАВА 3

Как правильно питаться	35
<i>Чем полезны перекусы</i>	35
<i>Перекусывайте с умом</i>	37
<i>Прихлебывайте на здоровье</i>	37
<i>Вопросы по питанию, которые могут у вас возникнуть</i>	40

ГЛАВА 4

12 суперпродуктов для беременных	43
<i>Что такое суперфуды для беременных</i>	43
<i>Налегайте на рыбу</i>	44
<i>Как омега-3 кислоты делают ребенка умнее</i>	45
<i>Не ешьте «глупые жиры»</i>	47
<i>Вопросы о питании, которые могут у вас возникнуть</i>	47
<i>Налегайте на орехи</i>	51
<i>Налегайте на зеленые овощи и фрукты</i>	51
<i>Ешьте яйца</i>	52
<i>Вкусный йогурт</i>	53
<i>Черника — ягода для мозга</i>	53
<i>Фасоль и чечевица очень полезны</i>	54
<i>Великолепие льняного семени</i>	54
<i>Органическое и экологически чистое</i>	54
<i>Основные советы по питанию</i>	56
<i>Формируйте вкусовые пристрастия ребенка в утробе</i>	56
<i>Ах, оливковое масло!</i>	57
<i>Необыкновенный тофу</i>	57
<i>Несравненная овсянка</i>	58
<i>«Раскрасьте» рацион</i>	58
<i>Попробуйте «великолепную пятерку» доктора</i> <i>Билла и Марты</i>	58
<i>Все о питании во время беременности</i>	60

<i>Набирайте вес, необходимый вам и вашему ребенку</i>	63
<i>На что расходуются набранные килограммы</i>	64
<i>Почему излишний набор веса во время беременности вреден для ребенка</i>	65
<i>18 способов снизить аппетит и оптимизировать прибавку в весе.</i>	66

ГЛАВА 5

Упражнения для двоих.	71
<i>Преимущества физической нагрузки для малыша и мамы</i>	71
<i>Как сделать физические упражнения полезными для вас и вашего ребенка</i>	72
<i>Безопасное и увлекательное плавание</i>	77
<i>Упражнения для легких родов</i>	80

ГЛАВА 6

Не волнуйтесь и наслаждайтесь беременностью	85
<i>Может ли ребенок ощущать материнский стресс?</i>	85
<i>Почему неуправляемый стресс приносит вред матери и ребенку</i>	86
<i>Десять способов борьбы со стрессом для будущей мамы.</i>	87

ГЛАВА 7

Секреты спокойного сна	92
<i>Почему вы так часто просыпаетесь. Трудности со сном</i>	92
<i>Секреты полноценного сна</i>	96

ГЛАВА 8

Создание здоровой среды для вашего ребенка.	100
<i>Отказ от курения</i>	103
<i>Попробуйте резко бросить курить.</i>	104

<i>Какие химические пищевые добавки следует ограничить ..</i>	108
<i>Вопросы относительно кофеина</i>	111
<i>Еще 11 способов создать здоровую среду</i>	113

ГЛАВА 9

Официальная медицина и самолечение:

партнерство на благо здоровья	118
<i>Методы самолечения заболеваний, часто возникающих во время беременности</i>	119
<i>Популярные лекарства среди беременных: будьте осторожны.</i>	120

ЧАСТЬ II

ВАША БЕРЕМЕННОСТЬ МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ

ГЛАВА 10

Первый месяц — начало беременности	122
<i>Как развивается ваш ребенок (1–4-я недели)</i>	123
<i>Возможные эмоции</i>	126
<i>Тошнота и утреннее недомогание</i>	132
<i>Вопросы относительно утреннего недомогания</i>	134
<i>Тяга к определенной пище</i>	142
<i>Проблемы, с которыми вы можете столкнуться</i>	144
<i>История развития вашего ребенка</i>	161

ГЛАВА 11

Второй месяц — вы чувствуете, что беременны	164
<i>Как развивается ваш ребенок (5–8 недель)</i>	164
<i>Возможные ощущения</i>	166

<i>Слушаем гормональную симфонию собственного организма</i>	173
<i>Вопросы, которые могут у вас возникнуть</i>	175
<i>Генетический скрининг: нужен ли? Когда? Сколько раз? ...</i>	177

ГЛАВА 12

Третий месяц — почти заметно	179
<i>Как развивается ваш ребенок (9–12 недель)</i>	179
<i>Слушаем сердце ребенка</i>	181
<i>Возможные физические ощущения</i>	181
<i>Проблемы, с которыми вы можете столкнуться</i>	184

ГЛАВА 13

Четвертый месяц — самочувствие улучшается	192
<i>Как развивается ваш ребенок (13–16 недель)</i>	193
<i>Возможные проблемы</i>	198
<i>Работа во время беременности</i>	207

ГЛАВА 14

Пятый месяц — уже ничего не скроешь	216
<i>Как развивается ваш ребенок (17–20 недель)</i>	217
<i>Возможные эмоции</i>	217
<i>Первые толчки ребенка</i>	219
<i>Возможные проблемы</i>	221

ГЛАВА 15

Шестой месяц — ребенок шевелится	238
<i>Как развивается ваш ребенок (21–25 недель)</i>	238
<i>Возможные физические ощущения</i>	239
<i>Что может болеть</i>	242
<i>Проблемы, с которыми вы можете столкнуться</i>	249

<i>Путешествия во время беременности</i>	253
<i>Выбираем курсы по подготовке к родам</i>	258
<i>Выбор места родов</i>	262

ГЛАВА 16

Седьмой месяц — вы стали большой, и вам это нравится	272
<i>Как развивается ваш ребенок (26–29 недель)</i>	273
<i>Возможные эмоции</i>	274
<i>Проблемы, с которыми вы можете столкнуться</i>	279
<i>Кто окажет вам поддержку во время родов</i>	281
<i>Выбираем педиатра для ребенка</i>	285
<i>Составляем план родов</i>	289
<i>Почему женщинам так часто делают кесарево сечение</i> ...	290

ГЛАВА 17

Восьмой месяц — осталось совсем немного	311
<i>Как развивается ваш ребенок (30–33 недели)</i>	312
<i>Возможные ощущения</i>	313
<i>Обезболивание при родах</i>	315

ГЛАВА 18

Гормональная симфония родов	356
<i>Гормоны подготовки к родам</i>	356
<i>Гормоны, отвечающие за силу и родовую деятельность</i> ...	357
<i>Успокаивающие и расслабляющие гормоны</i>	358
<i>Гормоны, отвечающие за развитие родовой деятельности</i>	360
<i>Гормоны, отвечающие за выработку молока и установление тесного контакта с ребенком</i>	361
<i>Следующее движение: ребенок встречается с матерью</i> ...	362

<i>На бис: прочная связь с рождения</i>	363
<i>Поддержка медперсонала</i>	365
<i>Экспертный финал симфонии родов</i>	372

ГЛАВА 19

Девятый месяц — месяц родов	374
<i>Как развивается ваш ребенок (34–40 недель)</i>	375
<i>Возможные ощущения</i>	375
<i>Возможные тревоги</i>	380
<i>От схваток к родам</i>	385
<i>Роды и родоразрешение</i>	399
<i>Стадии родов</i>	424

ГЛАВА 20

Спустя неделю	428
<i>Возможные ощущения</i>	428
<i>Молоко для ребенка: советы начинающим кормить грудью</i>	435
<i>Как помочь себе восстановиться после родов</i>	443

ЧАСТЬ III

БЕРЕМЕННОСТЬ, СВЯЗАННАЯ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПРЕПЯТСТВИЯМИ

ГЛАВА 21

Особые случаи	450
<i>Беременность и роды после 35 лет</i>	450

ГЛАВА 22

Если вы заболели	458
<i>Анемия</i>	458

<i>Прикованные к постели</i>	460
<i>Стрептококки группы В</i>	467
<i>Пятая болезнь</i>	467
<i>Генитальный герпес</i>	468
<i>Гестационный диабет</i>	468
<i>Диабет 1-го типа</i>	469
<i>Синдром HELLP</i>	470
<i>Гепатит В</i>	471
<i>Гиперемезис беременных</i>	473
<i>Недостаточность шейки матки</i>	473
<i>Задержка внутриутробного развития</i>	474
<i>Страх выкидыша</i>	474
<i>Проблемы с плацентой: предлежание плаценты, приросшая плацента, отслойка плаценты</i>	478
<i>Преэклампсия</i>	480
<i>Преждевременные роды: ребенок, рожденный раньше срока</i>	481
<i>Резус-конфликт</i>	481
<i>Алфавитный указатель</i>	483
<i>Популярные вопросы</i>	489

Часть I

ОБРАЩЕНИЕ К БУДУЩИМ МАМАМ

Давайте начнем вашу здоровую беременность! Читая следующие главы, помните, что у вас есть прекрасная возможность подготовить свое тело и разум к путешествию под названием «Материнство».

Глава 1

Как родилась эта книга и как ею пользоваться



КАК МЫ СОБРАЛИ НЕОБХОДИМУЮ КОМАНДУ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ

Беременность — самое знаменательное событие в жизни женщины, поэтому эта книга может стать для вас самой важной на данном этапе жизни. Вынашивая идею написания книги, мы задавали беременным женщинам вопрос: «Кто, на ваш взгляд, должен стать автором книги о беременности?» Оказалось, что большинство женщин хотели бы видеть авторами такой книги людей опытных и высокообразованных.

Конечно, читательницы хотели бы получить совет *опытной матери*. У нас есть такой человек: Марта Сирс, мать восьмерых детей (семерых из которых она родила), преподаватель на курсах для будущих матерей и профессиональная медсестра.

Также будущие матери хотели бы услышать советы *опытного акушера*. Поэтому в нашей команде появилась доктор Линда Холт — мать, акушер,

профессор кафедры акушерства Чикагского университета, за свою тридцатилетнюю карьеру в акушерстве она приняла около 3000 родов.

В нашей команде есть и доктор Би Джей Шелл — мать двоих детей, акушерка с двадцатипятилетним стажем, принявшая в свои заботливые руки более 3000 малышей. Мы считаем, что она является самой образованной и опытной акушеркой в США. Мы рады, что доктор Би Джей участвовала в написании этой книги, поскольку именно акушерки имеют взвешенный взгляд на беременность, воспринимая ее как естественное физиологическое состояние женщины.

Целью здоровой беременности является рождение здорового малыша, поэтому среди наших авторов есть доктор Уильям Сирс — педиатр с сорокалетним стажем, возглавлявший отделение для новорожденных при университетской больнице, специалист, который присутствовал на тысячах сложных родов.

О ЧЕМ ХОТЯТ УЗНАТЬ БУДУЩИЕ МАТЕРИ, ЧИТАЯ КНИГУ

Мы задали беременным женщинам вопрос: «Чего вы больше всего ждете от книги?» Они ответили, что хотят получить самую современную информацию о том, каким образом чувствовать себя во время беременности максимально здоровой и родить здорового ребенка. Поэтому часть разделов этой книги будет посвящена здоровью будущей матери, а затем, следуя обычному формату, мы рассмотрим беременность месяц за месяцем.

Со слов молодых матерей, им не понятны те гормональные изменения, которые происходят в организме во время родов. Беременность — не время для изучения учебников. Будущим матерям необходимо чтение в удовольствие.

Наша цель — создать книгу, каждая страница которой заставит вас улыбаться. Надеемся, вам понравятся необычные вставки в тексте с высказываниями от имени малыша — как будто у вас внутри есть свой личный тренер, подсказывающий вам, как вести здоровый образ жизни.

“ *Мама, будь внимательна к своему здоровью, чтобы я лучше рос.* ”

И наконец, мы спросили акушеров: «Какую книгу вы бы посоветовали будущим матерям — своим пациенткам?» На что они ответили: «Книгу, которая расскажет беременным женщинам, как

следить за своей беременностью, повысить шансы на здоровую беременность, легкие роды и рождение здоровых детей».

“ *Спасибо, мама, что прочитала эти советы и следовала им.* ”

Наше путешествие начнется с того, что мы проследим, как ваш ребенок растет у вас в утробе. Мы рассмотрим, что происходит с вашим организмом и организмом вашего ребенка, а также расскажем, как исполнить ваше самое заветное желание — родить здорового ребенка.

.....
 За последние десять лет были проведены многочисленные исследования, которые показали, что образ жизни матери влияет не только на здоровье новорожденного, но и на образ жизни ребенка, который он будет вести в будущем. Работая над программой материнского здоровья, мы задались вопросом, почему во многих книгах, а также на различных курсах для будущих матерей мало внимания уделено аспектам образа жизни матери.

.....
 Авторы книг часто беспокоятся о том, что «не хотят накладывать на будущую мать дополнительное чувство вины из-за того, что она узнает, как ее образ жизни во время беременности может нанести вред ребенку». Мы считаем такое мнение старомодным и приносящим вред малышам. На собственном

опыте мы убедились, что матери хотят услышать научно обоснованные советы и узнать, как они могут увеличить свои шансы на рождение здорового ребенка. В нашу книгу мы включили научные данные, демонстрирующие удивительную биологическую связь между матерью и ребенком, — не для того, чтобы обеспокоить, а для того, чтобы поддержать вас.

Идет новая волна благополучного рождения. **Первая волна** (1960–1980-е годы) позволила будущим матерям узнать, понять и поверить, что они способны *родить*, а не ждать, что кто-то *примет роды*. **Вторая волна** — это период, когда дети стали появляться на свет хирургическим путем вместо естественного. Технологии развивались, количество хирургических родов утроилось.

Сейчас женщины осознали, что беременность — это естественное состояние, и хотят отстаивать свое право на физиологические, а не на фармакологические роды, когда женщина рожает лежа на спине.

Мы уверены, что следующие 20 лет станут «золотым веком» деторождения благодаря и более образованным акушеркам, и появлению все новых и новых роддомов. Это движение в защиту естественных родов будут возглавлять матери, которые понимают, что организм женщины — это хорошо настроенный инструмент, играющий «гормональную симфонию деторождения», поэтому они выбирают роддома и акушеров, которые могут предоставить им возможность самим сыграть эту симфонию во время родов.

О ЧЕМ НЕ ХОТЯТ ЧИТАТЬ БУДУЩИЕ МАТЕРИ

Мы спрашивали будущих матерей не только о том, о чем они хотели бы прочесть в книге, посвященной беременности, но также и о том, что их раздражает в современных популярных пособиях. И что мы услышали в ответ? Их раздражает то, что авторы заостряют внимание на проблемах, с которыми может столкнуться будущая мать. Мы тоже, конечно, задаем в своей книге вопросы «а что, если...?» и признаем, что во время беременности даже самая здоровая женщина может столкнуться с непредвиденными обстоятельствами, но полученные будущей матерью знания могут помочь ей увеличить шансы родить здорового ребенка. Наша книга призвана проинформировать вас, а не запугать, поддержать, а не встревожить.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

С 1997 года, когда была опубликована известная книга Уильяма и Марты Сирс «В ожидании малыша», новые, достаточно любопытные исследования доказали, что отношение матери к собственному здоровью не только оказывает огромное влияние на ее беременность, но и в большой степени влияет на интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие ребенка. По этой причине мы решили написать новую книгу.

В **первой части** книги вы найдете 11 привычек — инструментов здоро-

вья, которые помогут вам забеременеть и выносить ребенка. И поскольку непредвиденные обстоятельства могут иногда осложнить беременность, а некоторые дети могут родиться не абсолютно здоровыми, следуя этим правилам, вы значительно увеличите свои шансы на легкую беременность и рождение здорового малыша.

Из **второй части** книги вы узнаете обо всех изменениях, происходящих в организме беременной женщины, включая информацию о том, почему эти изменения происходят и как сделать так, чтобы это были изменения только к лучшему. Вы узнаете, почему вы чувствуете себя именно так и как научиться справляться со своими чувствами. В каждой главе вы найдете информацию о том, как ребенок растет и развивается месяц за месяцем, узнаете о чудесных изменениях, происходящих внутри вас, — особенно о том, как ваш здоровый образ жизни влияет на здоровье вашего малыша.


В **третьей части** книги мы перечислили наиболее частые жалобы, заболе-

вания и другие трудности, с которыми может столкнуться будущая мать. Мы намеренно поместили эту информацию в конце книги, ведь большинство женщин не сталкиваются с этими проблемами. В последнюю очередь беременной женщине нужно читать о том, что может пойти не так. На самом деле один из главных советов этой книги — поменьше волноваться во время беременности.



Научный факт

В Интернете публикуется все больше научных медицинских исследований, поэтому будущие мамы лучше начинают разбираться в медицине. Многие из наших консультантов сообщили, что хотели бы видеть книгу, основанную на научных исследованиях в дополнение к собственному опыту. Мы не ослушались этих советов. На протяжении всей книги вы будете встречать колонки под названием «Научный факт».



Глава 2

Здоровая беременность



ПЛАНИРУЕМ БЕРЕМЕННОСТЬ: 11 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ УВЕЛИЧАТ ВАШИ ШАНСЫ

Дайте своему ребенку максимально здоровый жизненный старт: заблаговременное планирование беременности — это то, что доктор прописал. Ваш организм готов выносить и родить ребенка?

Новые исследования в области развития детей выявили, что чем более здоровой была женщина во время беременности, тем более здоровым окажется ее ребенок по мере взросления. Здоровье женщины и ее способность к зачатию очень сильно взаимосвязаны. Чем раньше вы начнете следовать нашим советам, тем скорее вам удастся забеременеть.

Женщины, ожидающие беременности, недооценивают те значительные изменения, которые произойдут с их организмом, как только она наступит. Изменения затронут каждый орган, гормональный фон. Организм будет

работать в круглосуточном режиме с такой самоотдачей, с какой он никогда еще не работал. У беременной женщины в полтора раза увеличивается объем крови, а сердце работает значительно более интенсивно, так как оно должно обеспечить питание и материнскому организму, и организму растущего ребенка. И, что удивительно, женское тело шаг за шагом прекрасно справляется с этой задачей.

Вы готовы к такому подвигу? Беременность — это время, когда ваши энергетические ресурсы будут полностью в распоряжении вашего ребенка, поэтому в этот период вам будет сложнее что-то изменить в своем образе жизни и в привычках.

Сделать выбор в пользу здорового образа жизни нужно уже сейчас. Вот какой план по подготовке к здоровой беременности предлагаем вам мы.

1. Пересмотрите свой образ жизни. Не обязательно ждать, когда наступит наиболее подходящее время для зачатия. Многие женщины, образ жизни которых был далек от идеального и страдающие хроническими заболева-